**Mësimi 1**: Veprimtaria fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFIKIMI I ORËS MËSIMORE DATA** | | | |
| **Fusha kurrikulare/Lënda:**  **Edukim fizik, sporte dhe shëndet** | | **Shkalla 3** | **Klasa 9** |
| **Tematika:** Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies  dhe komunitetit | | **Nëntematika:** Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale | |
| **Tema mësimore:**  Veprimtaria fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve | |
| **Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës sipas temës:**  **Nxënësi/sja:**   * Njeh diferencat në ushtrimin e veprimtarisë fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë. * Identifikon veprimtari fizike e sportive të përshtatshme për vajza dhe për djem * Argumenton mbi nevojshëmrinë e ushtrimit të rregullt me veprimtari fizike e sportive pavarësisht përkatësisë gjinore. | | | **Fjalët kyçe:**  Veprimtari fizike, sporte, gjini, diferenca gjinore. |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit  dhe literaturë ndihmëse. | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat shoqërore, Gjuhën dhe komunikimin | | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | |
| **Faza e parë**: Mësuesi fton nxënësit të diskutojnë mbi: **(10 minuta)**   1. Kontributin e veprimtarisë fizike e sportive në zhvillimin e gjithanshëm të individit. 2. Problemet shëndetësore që vijnë si pasojë e inaktivitetit fizik.   **Faza e dytë**: Mësuesi fillon të shpjegojë me shembuj rreth kontributit të veprimtarisë fizike në: **(25 minuta)**   1. Pengesat kryesore për ushtrim të rregullt të veprimtarisë fizike e sportive, lidhur me përkatësinë gjinore (kryesisht pengesat për vajzat) 2. Si duhet vepruar për të kapërcyer pengesat dhe për të përfituar prej kontributit të veprimtarisë fizike e sportive (si për djemtë edhe për vajzat) 3. Llojet e veprimtarive fizike që mund të bëhen pjesë e programit javor për të gjithë.    1. Veprimtaritë me intensitet të ulët (të moderuar)    2. Veprimtaritë për forcimin e sistemit skeletor e muskulor   **Faza e tretë:** Mësuesi fton nxënësit të diskutojnë mbi**: (10 minuta)**   1. Cilat mund të jenë disa prej pasojave negative të mungesës së veprimtarisë fizike dhe sportive, përveç atyre të përmendura në mësim? 2. Cilat mund të jenë disa forma të veprimtarisë fizike që mund të kryhen edhe në kushtet e shtëpisë? | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohuritë që kanë rreth temës mësimore. Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë diskutimit (respektimi mendimit të shokëve, radhës së diskutimit, pjesëmarrja aktive në diskutim, etj).  N2: Kupton diferencat në cilësitë fizike midis vajzave e djemtë, të cilat kushtëzojnë pjesëmarrjen në veprimtari fizike e sportive  N3: Diskuton rreth veprimtarive më të përshtatshme për vajza dhe më të përshtatshme për djem, nisur nga aftësitë fizike dhe mundësive që paraqesin.  N4: Argumenton mbi nevojshëmrinë e ushtrimit të rregullt me veprimtari fizike e sportive pavarësisht përkatësisë gjinore. | | | |